

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa *Pregnancy* atau kehamilan adalah proses berkembang embrio dan janin dalam rahim wanita selama sembilan bulan dan lebih. Saat janin semakin besar dalam kandungan, sendi panggul dapat bergerak sedikit untuk membantu pertumbuhan janin, posisi bahu akan tertarik ke belakang, sehingga tulang belakang pinggang menjadi lebih melengkung, dan sendi tulang belakang menjadi lebih lentur sehingga mengakibatkan nyeri punggung (Aulia F, 2022)

Data WHO menunjukkan bahwa nyeri punggung selama kehamilan umum terjadi, Sekitar 16% terjadi pada 12 minggu pertama kehamilan, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36. Prevelensi nyeri punggung dalam kehamilan 20 minggu didapatkan 39% mengalami nyeri ringan, 20% sedang, dan 17% dengan nyeri hebat, Dalam usia kehamilan 32 minggu didapatkan nyeri ringan 38%, nyeri sedang 23%, dan nyeri hebat 29% . (Holden et al., 2019)

Indonesia memiliki 5.256.483 ibu hamil dengan angka kasus nyeri pinggang yang relatif tinggi yang tidak jauh beda dengan negara lain. Antara 60% sampai 80% wanita mengalami sakit punggung selama kehamilan pada trimester III, yaitu sebanyak 68% ibu hamil di Indonesia

mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, 32% mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan, dan 6,5% mengalami nyeri punggung berat. (Oktavia et al, 2023)

Dari permasalahan nyeri punggung yang dialami ibu hamil tersebut banyak metode yang sering digunakan ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung, termasuk beristirahat, membiarkan saja, memijat area yang nyeri, mengoleskan air es, atau bahkan meminum obat pereda nyeri (Sena Pebrina, 2023)

Berbagai perubahan fisiologis terjadi selama kehamilan, termasuk perubahan pada tubuh, sistem pencernaan, sistem *Respirasi*, sistem *Traktus Urinarius*, sistem *Muskuloskeletal*, dan sistem sirkulasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan ini fisiologis, tetapi perlu dicegah dan diobati. Beberapa ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil selama Trimester III antara lain sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, *striae gravidarum* 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60%, dan sakit punggung 70% (Tanjung Rejeki & Fitriani, 2019).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil di trimester III adalah nyeri punggung yang merupakan gangguan tersebut banyak dialami oleh ibu hamil pada Trimester III hingga periode pasca natal. Sebagian besar, ibu hamil mengalami nyeri punggung karena beberapa hal, seperti perubahan postur tubuh yang disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi tubuh selama kehamilan dan redistribusi

ligamen. Pergeseran pusat gravitasi ini dikombinasikan dengan peregangan otot punggung yang lemah, yang sering menyebabkan lekukan bahu. Jika otot punggung meregang, ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan. Jika nyeri punggung tidak diatasi dengan segera, itu dapat menyebabkan nyeri punggung bertahan lama, meningkatkan kemungkinan mengalami nyeri pascapartum, dan menyebabkan nyeri punggung kronis yang lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Dewi Rosita et al, 2022).

Untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami ibu pada masa kehamilan Trimester III, ada sejumlah metode yang dapat digunakan, baik farmakologi maupun non-farmakologi. Teknik non farmakologi memiliki banyak keuntungan, termasuk menjadi lebih murah, mudah digunakan, efektif, dan bebas efek samping. Salah satu teknik non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung adalah Prenatal Yoga, terutama selama trimester III (Sari et al., 2023).

Prenatal Yoga adalah jenis yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Gerakan *Prenatal Yoga* lebih mudah dan lebih sederhana untuk dilakukan. Melakukan yoga sebelum persalinan secara teratur dan intens dapat mengurangi nyeri punggung, membangun ikatan batin antara dia dan bayinya, dan mempercepat proses persalinan.(Patiyah et al, 2021). *Prenatal Yoga* adalah versi yoga klasik yang disesuaikan dengan tubuh seorang ibu hamil. Salah satu cara yang bagus untuk membantu diri sendiri selama Trimester III kehamilan adalah dengan berlatih yoga, yang akan

membantu ibu mengurangi rasa sakit dan kesulitan saat hamil. (Dewi Rosita et al, 2022).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Tanjung Rejeki (2019) tentang pengaruh *prenatal yoga* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester II dan III hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan keluhan ibu hamil dengan nyeri punggung sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* dan setelah dilakukan *Prenatal Yoga* pada ibu hamil dengan sig 0,000 (p value $< 0,05$) (Tanjung Rejeki & Fitriani, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan Alfi Fauziah pada tahun 2020 tentang pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil Trimester III, Setelah melakukan *Prenatal Yoga* ada pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III, dengan nilai $p = 0,0003 < 0,05$ yaitu adanya perubahan yang signifikan setelah dilakukan prenatal yoga. (Alfi Fauziah et al., 2020). Pada tahun 2021 Patiyah melakukan penelitian pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III, salah satu ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung atau sakit pinggang, pada hasil penelitian bahwa *Prenatal Yoga* mampu mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil selama Trimester III, dengan adanya perubahan yang signifikan (Patiyah et al, 2021).

Menurut Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023, total ibu hamil di Kota Padang adalah 17.425 orang. Dari 23 Puskesmas yang ada

dikota Padang, Puskesmas Belimbing merupakan puskesmas yang memiliki kunjungan ibu hamil K4 tertinggi dengan jumlah 1.322. (Dinkes Kota Padang, 2023)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 13 Februari–28 Februari 2024 di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Didapatkan 10 responden ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 30% responden, Ibu nyeri sedang sebanyak 50%, dan nyeri berat sebanyak 20% responden. Serta setelah dilakukan wawancara pada 10 responden tersebut didapatkan 3 orang ibu hamil pernah melakukan *Prenatal Yoga* untuk mengurangi nyeri punggung sedangkan 7 orang ibunya lagi tidak ada melakukan *Prenatal Yoga*.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah penelitian ini adalah, “Apakah ada pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang”?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung pada Ibu Trimester III di Puskesmas Belimbing 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden nyeri punggung pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Belimbing 2024.
- b. Diketahui rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Belimbing 2024.
- c. Diketahui rata-rata intensitas nyeri punggung sesudah dilakukan *Prenatal Yoga* pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Belimbing 2024.
- d. Diketahui pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Belimbing 2024.

D. Manfaat

1. Teoritis

- a. Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini agar dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti khususnya mengenai pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III .

2. Praktis

a. Bagi institusi pendidikan

Sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan mahasiswa dengan penyediaan literatur yang berkaitan dengan *Prenatal Yoga*.

b. Bagi pelayanan kesehatan

Sebagai bahan masukan dalam peningkatan pelayanan kesehatan di puskesmas khususnya pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari - Agustus Tahun 2024, Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei - Juli, tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan prenatal yoga dengan pengurangan nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Penelitian akan dilakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Penelitian ini menggunakan penelitian metode kuantitatif dengan desain *Quasy Experimental* dengan pendekatan *One Group Pre Test – Post Test* dengan teknik *Random Sampling* dengan populasi berjumlah 97 dan sampel yang telah ditentukan sebanyak 30 responden.